Canadian Centre for Occupational Health and Safety

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Travail de poste par roulement

Sommaire des effets néfastes et des stratégies correctives

P87-2F

Centre canadien
d'hygiène et de
sécurité au travail

Travail de poste par roulement

Sommaire des effets néfastes et des stratégies correctives

par
•Ilene Stones MES

Centre canadien
d'hygiène et de
sécurité au travail

91-01553/

TRAVAIL DE POSTE PAR ROULEMENT
SOMMAIRE DES EFFETS NÉFASTES ET DES STRATÉGIES CORRECTIVES

NUMÉRO DU CCHST P87-2F

ISBN 0-660-92082-4

NUMÉRO DE CATALOGUE MAS CC273-1/87-2F

Cette publication est disponible
dans les deux langues officielles.

This publication is available
in both official languages.

Chaque document produit par le Centre est soumis à une série de révisions. Dans le cadre de ce processus de révision, on demande à des représentants des gouvernements, des employeurs et des travailleurs d'examiner les versions préliminaires des documents du CCHST et de juger de leur lisibilité et de leur exactitude sur le plan technique.

Le Centre s'efforce de s'assurer que l'information qu'il distribue est exacte et exhaustive. Cependant, il est entendu qu'il ne se porte pas garant que ladite information est exacte et exhaustive et il ne sera tenu responsable d'aucun dommage ni d'aucune perte subis par suite de l'utilisation d'une information inexacte ou incomplète.

Date de publication : 1987

Exemplaires supplémentaires disponibles sur demande.

250 rue Main est
Hamilton, Ontario
L8N 1H6
(416) 572-2981
Télex : 061-8532

Centre canadien
d'hygiène et de
sécurité au travail

TABLE DES MATIÈRES

TITRE	PAGE
Introduction	1
Effets néfastes pour la santé et la sécurité	2
Rythmes circadiens	2
Cycles du sommeil	3
Problèmes gastro-intestinaux	4
Crises cardiaques	4
Médicaments	5
Vie familiale et sociale	5
Sécurité	6
Conditions de travail	6
Résumé	7
Stratégies correctives	7
Méthodes organisationnelles	7
Conception d'horaires de poste	8
Installations	10
Éducation	11
Méthodes individuelles	1
Lignes directrices concernant le régime et les heures des repas	11
Sommeil	12
Autres considérations importantes	12
Conclusion	12
Références	13
Autres lectures	14

Introduction

Environ 25 pour cent de la population active nord américaine[1] est soumise aux conditions du travail par poste. L'alternance des postes de jour, de nuit et d'après-midi n'est plus le seul lot des travailleurs industriels, des mineurs, du personnel hospitalier et de celui des chemins de fer. Cette forme de travail existe dans le secteur de l'alimentation, de la santé, de la sécurité et des transports. C'est aussi un système qui est adopté dans certaines industries lorsque les processus techniques ne peuvent pas être interrompus sans nuire au produit ou lorsque le fonctionnement constant de matériel onéreux rend ce dernier plus rentable.

On s'intéresse de plus en plus au travail de poste. En effet, de nombreux experts rendent le système de poste par roulement responsable des accidents dus à l'erreur humaine dans les usines nucléaires et des catastrophes aériennes et autres. De nombreux journaux, revues et programmes de télévision ont décrit le travail de poste par roulement comme un danger réel.

Nombreux sont les travailleurs qui trouvent que le travail de poste perturbe leur vie familiale et personnelle et cause des problèmes de santé comme la fatigue chronique ou les problèmes digestifs. Les êtres humains semblent avoir besoin de régularité. Toute perturbation de leur rythme normal semble entraîner des problèmes psychologiques et physiques. Ces derniers influent à leur tour sur la santé et la sécurité des travailleurs. Par ailleurs, certains travailleurs choisissent le travail de poste. Ce système leur semble moins rigide, les fins de semaine semblent plus longues, ils peuvent suivre des cours et peuvent consacrer davantage d'heures durant la journée à leurs activités personnelles.

L'expression «travail de poste par roulement» englobe plusieurs systèmes de travail. Les postes peuvent être soit continus, c'est-à-dire 24 heures par jour, 7 jours par semaine, soit semi-continus, c'est-à-dire 2 ou 3 postes par jour, fins de semaine incluses ou exclues. Par travail de poste par roulement, on entend un système au sein duquel il y a roulement ou changement des postes conformément à un calendrier établi. Les employés travaillent à tour de rôle durant tous les postes qui font partie d'un système précis.

Les postes fixes, soit des nuits ou des après-midi ou des journées entières, ne sont pas inclus dans notre définition du travail de poste par roulement. Par conséquent, le présent document ne les concerne pas. Il faut cependant noter que les personnes qui ont des postes de nuit fixes et des postes par roulement ont beaucoup de choses en commun, car leur horaire change constamment, ils doivent travailler la nuit et leur vie familiale et sociale est perturbée.

Introduction *suite*

De plus, la durée d'un poste peut varier de 8 à 12 heures. Les préoccupations concernant la journée de travail prolongée (poste de 10 à 12 heures) ont fait l'objet d'un autre article du CCHST[13].

Effets néfastes pour la santé et la sécurité

Le travailleur de poste, surtout celui qui travaille durant des postes de nuit, doit fonctionner selon un horaire anormal. La personne qui occupe un poste de nuit dort lorsque la plupart des gens sont réveillés et travaille lorsque ses amis et sa famille ne travaillent pas. Le système de travail typique nord américain, soit cinq jours de travail suivis par deux jours de repos, est remplacé par des changements constants d'horaire d'un jour ou d'une semaine à l'autre. Ces fluctuations peuvent causer des problèmes. Dans le monde entier, les études scientifiques ont démontré que le travail de poste, de par sa nature même, joue un rôle primordial sur le plan de la santé et de la sécurité des travailleurs.

Rythmes circadiens

La connaissance accrue des cycles biologiques du corps a jeté un jour nouveau sur une grande partie des problèmes affligeant les travailleurs de poste. De nombreuses fonctions humaines physiques suivent des cycles de 24 heures. On appelle ces cycles rythmes circadiens. Le mot circadien vient du latin *circa dies* et signifie environ une journée. De nombreuses fonctions corporelles différentes suivent un rythme quotidien. Par exemple, elles règlent le sommeil, le réveil, la digestion, la sécrétion d'adrénaline, la température du corps, la tension artérielle, le pouls et de nombreuses autres caractéristiques du corps et du comportement humain. Ces processus cycliques sont reliés et suivent le cycle jour-nuit, de façon à permettre aux périodes d'activité intense de coïncider avec le jour et celles de faible activité avec la nuit.

Normalement, le corps utilise des indices reçus d'autres fonctions corporelles et de l'environnement, par exemple l'heure, les activités sociales, le cycle clarté-obscurité et l'heure des repas, pour assurer la régularité des divers rythmes. Les problèmes de santé dus au travail de poste par roulement proviennent en partie de ce que les rythmes corporels sont perturbés par une modification de l'heure des repas, du sommeil et du travail. Les rythmes les plus touchés par le travail de poste sont ceux qui suivent la courbe d'activité durant le jour et celle de repos durant la nuit.

La température du corps est un excellent exemple de rythme corporel typique. C'est au cours de l'après-midi et au début de la soirée (18 h) que la température du corps est la plus élevée et c'est très tôt le matin (4 h) qu'elle est la plus basse, soit les heures typiques d'activité et de sommeil (voir Figure 1). Cependant, si l'on change la période d'activité pour faire travailler la personne durant la nuit, la température du corps ne variera pas autant que

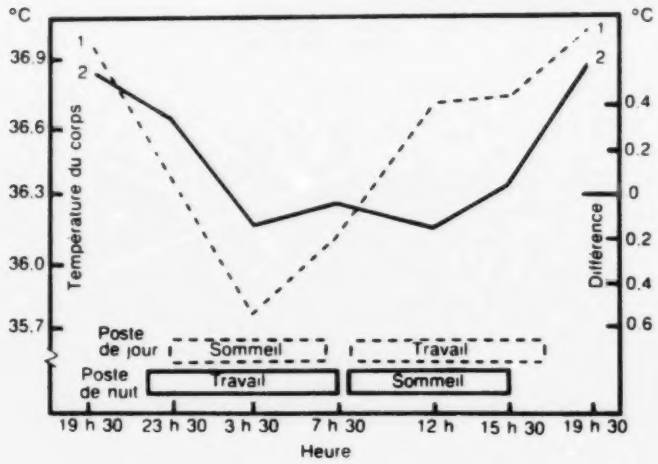
Rythmes circadiens *suite*

normalement au cours d'une période de 24 heures. De plus, elle ne s'adaptera pas totalement au nouvel horaire. Le rythme de la température de même que d'autres rythmes corporels ne seront plus synchronisés entre eux, pas plus qu'avec la courbe d'activité de cette personne. Le travailleur se sentira peut-être fatigué et désorienté. On parle souvent de décalage horaire pour qualifier ces sensations.

Certains rythmes s'adaptent en deux ou trois jours. D'autres ne changent qu'après des périodes plus longues. Les gens s'adaptent différemment à de nouveaux horaires, comme c'est le cas des différents rythmes. Il n'y aura pas bouleversement total des rythmes circadiens car, durant leurs jours de congé, la plupart des travailleurs reprennent un horaire normal. Les fréquents changements d'horaire et la perturbation des rythmes circadiens peuvent finir par causer une fatigue chronique et d'autres problèmes de santé.

Figure 1[2]

Courbe moyenne de la température du corps d'une personne occupant un poste de jour (1) et d'une personne occupant un poste de nuit (2)



Cycles du sommeil

La fatigue est un des problèmes les plus communs du travailleur de poste. La perturbation du cycle normal de sommeil est inévitable, surtout lorsque la personne travaille de nuit. Tant la qualité que la quantité de sommeil en souffrent. Le sommeil de jour du travailleur de nuit est rarement aussi profond ou aussi revitalisant que le sommeil de nuit. Le problème est aggravé si le travailleur de poste n'a pas un endroit calme et confortable où dormir. Même lorsqu'il n'y a pas de perturbation, le travailleur qui revient chez lui le matin aura peut-être du mal à dormir ou trouvera son sommeil moins réparateur. Ce phénomène est dû au fait que les rythmes circadiens ne sont plus synchronisés. Le corps

Cycles du sommeil
suite

se prépare à être actif alors que, selon l'horaire de travail, la personne devrait dormir. Les travailleurs de poste par roulement souffrent souvent d'une sensation constante de fatigue.

Problèmes gastro-intestinaux

Les travailleurs de poste ont davantage de problèmes gastro-intestinaux et de problèmes de digestion que les travailleurs de jour[3,4]. Ce n'est pas surprenant, étant donné l'heure à laquelle ils mangent et ce qu'il consomment. Le régime du travailleur de poste risque d'être moins équilibré que celui de la personne qui occupe un poste de jour ou d'après-midi. Souvent, il a du mal à trouver des aliments sains, surtout durant le poste de nuit. La nuit, lorsque l'appétit diminue, les travailleurs ont davantage tendance à manger des aliments malsains et à grignoter plutôt qu'à prendre un repas complet, bien équilibré. Comme ils se sentent fatigués, surtout durant les postes de nuit, ils ont peut-être tendance à consommer des boissons contenant de la caféine (café ou cola) pour rester réveillés. De plus, l'atmosphère sociale qui règne au cours des repas, durant le travail de poste, est souvent médiocre. Le travailleur de poste ne prend plus ses repas en famille (ou avec qui que ce soit d'autre).

Indigestion, brûlures d'estomac, maux d'estomac et perte d'appétit sont des maux qui sont plus communs parmi les travailleurs de poste par roulement et les travailleurs de nuit que parmi les travailleurs de jour. On ne sait pas vraiment si des maladies plus graves, comme les ulcères, sont plus fréquentes chez les travailleurs de poste. Il va sans dire que des horaires de travail, de sommeil et de repas irréguliers, typiques du travail de poste par roulement, ne font rien pour guérir les ulcères.

Crises cardiaques

Le travail de poste semble accroître les risques de maladies cardio-vasculaires. Dans une étude effectuée en Suède et qui comparait les cas d'hommes ayant souffert d'une crise cardiaque à ceux n'en ayant pas souffert, on s'est rendu compte que les anciens travailleurs de poste étaient plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque[5]. En général, les travailleurs de poste mènent un style de vie normalement associé à une mauvaise santé et à des maladies cardiaques. D'habitude, ils fument davantage, sont plus obèses, ont de moins bonnes habitudes alimentaires et participent à moins d'activités récréatives. Il leur est plus difficile de suivre un programme régulier d'exercices. Ils seront donc peut-être moins en forme, risqueront de souffrir davantage de crises cardiaques et de prendre du poids et seront moins à même de surmonter le stress.

Crises cardiaques *suite*

Une étude a révélé que si l'on modifiait l'horaire des postes par roulement en allant en progressant (par exemple jours, après-midi, nuits), on pourrait diminuer de beaucoup plusieurs causes de maladies coronaires (triglycérides, glucose et excrétion urinaire de catécholamines)[6].

Médicaments

Les travailleurs de postes de nuit qui doivent prendre des médicaments devraient savoir que ces derniers n'auront peut-être pas le même effet sur le corps que durant la journée normale. Les médicaments peuvent avoir des effets différents en fonction de l'heure à laquelle on les prend. Il peut s'ensuivre des problèmes de sécurité, car il est possible que les travailleurs qui prennent des médicaments qui ne les aident pas ne soient pas aussi éveillés ou soient moins physiquement capables de bien accomplir leur travail. Ils risquent davantage de somnoler s'ils prennent des médicaments qui peuvent avoir cet effet secondaire.

Vie familiale et sociale

Le travail de poste peut influer sur les activités familiales et sociales de l'individu et de sa famille. Les travailleurs de poste déclarent que leur vie familiale est plus perturbée, et qu'ils ont moins de temps à consacrer à leur conjoint et à leurs enfants. Il s'agit d'un facteur extrêmement important, car le degré d'interaction sociale et la qualité de cette dernière sont étroitement liés à la santé physique et mentale.

Les personnes qui ne peuvent établir une certaine routine quotidienne à cause de leurs heures de travail ne peuvent pas planifier leurs responsabilités familiales, participer à des activités régulièrement organisées en dehors des heures de travail et surmonter la fatigue physique et mentale aussi bien que les personnes qui travaillent pendant le jour. Le travail de poste par roulement force les travailleurs à passer d'un horaire à l'autre, à des intervalles fixes. Une fois qu'ils se sont habitués à un horaire de travail, ils doivent s'adapter à un autre. Par conséquent, ils n'ont jamais la chance de se constituer une routine quotidienne.

Le travail de poste n'accorde pas de temps libre à des heures normales et les heures libres n'ont pas la même valeur sociale. Il est difficile à ces travailleurs de faire partie de clubs et d'avoir des activités sportives ou d'autres activités organisées, car ces activités sont en général destinées aux personnes qui ont un horaire de travail normal, durant la journée. Il n'existe pratiquement aucune garderie de qualité permettant de répondre aux besoins des travailleurs de poste. Les personnes qui ont des postes fixes passent plus de temps avec leur famille et leurs amis et moins de temps seules que les travailleurs de poste par roulement[7].

Vie familiale et sociale *suite*

Cette absence de contacts sociaux réguliers peut déboucher sur un sentiment de solitude et d'isolement. Les chercheurs sociaux ont conclu qu'il faut absolument qu'il y ait un calendrier d'activités pour que les rôles sociaux puissent être assumés de façon satisfaisante[8].

Sécurité

Les causes d'accidents sont très complexes. On ne trouve généralement pas une cause unique à l'accident. Dans le cas des travailleurs de poste, la perturbation des rythmes circadiens peut influer sur la concentration et la motivation et ralentir les réflexes, surtout la nuit. Il peut s'ensuivre une augmentation des risques d'accident et de blessure.

Cependant, on n'a pas pu conclure que les travailleurs de poste risquent davantage de se blesser. On peut trouver des études prouvant que les taux d'accident des travailleurs de poste sont inférieurs, identiques ou supérieurs à ceux des travailleurs de jour. Une des difficultés est que les conditions ne sont pas les mêmes pendant les différents postes[9]. Par exemple, au cours des postes de nuit, le degré de supervision, l'importance et parfois la nature de la charge de travail et les systèmes de remplacement varient, etc.

Cependant, le manque de sommeil accentue encore la baisse de rendement qui caractérise normalement certaines périodes de la journée. Privé de sommeil, le travailleur est moins conscient de la façon dont le rendement s'est dégradé et de l'importance de cette détérioration. Certaines recherches ont révélé que c'est entre 14 h et 16 h que les travailleurs fonctionnent le mieux mentalement et que c'est entre 13 h et 19 h qu'ils sont le plus alertes. Les niveaux de rendement sont les plus faibles entre 3 h 30 et 5 h 30.

Conditions de travail

Souvent, le lieu de travail et le travail lui-même sont bien différents selon qu'il s'agit d'un travail de jour ou d'un travail de nuit. Le lieu de travail change surtout lorsque l'éclairage est différent (même dans des zones où l'on ne travaille pas, comme les couloirs) et que la ventilation est baissée ou carrément fermée pour économiser de l'énergie. D'habitude, il n'y a pas de service de cafétéria la nuit. Ce genre de changement augmente l'isolement du travailleur de poste et rend le travail de nuit plus stressant.

Nombreux sont les aspects du travail (par exemple structure du travail, facteurs environnementaux, communications) qui influent sur la santé. Ils peuvent soit augmenter, soit diminuer les effets potentiellement adverses du travail de poste par roulement. D'habitude, les postes de nuit ne sont pas autant supervisés, les travailleurs sont mieux à même de s'aider la nuit et les tâches les plus difficiles sont effectuées durant la journée. Cependant, en

Conditions de travail *suite*

fonction de l'emploi et de l'organisation, il est aussi possible que l'inverse soit vrai. Les travailleurs de poste peuvent avoir des conditions de travail plus difficiles, travailler dans un milieu plus bruyant, devoir produire plus rapidement, avoir davantage de responsabilités en matière de prise de décisions ou bénéficier de moins de soutien (renseignements ou services de soutien) dans le cadre de certains postes. Par conséquent, les différences entre les postes ne se limitent pas simplement à l'heure de la journée et aux caractéristiques personnelles des personnes qui les occupent. La diversité des conditions rend l'étude des effets du travail de poste par roulement plus difficile. Cependant, il est clair que les travailleurs de poste peuvent bénéficier des efforts qui sont déployés pour réduire au minimum les facteurs spéciaux de stress auxquels ils sont confrontés.

Résumé

En résumé, il semblerait que le travail de poste, surtout le travail de nuit, perturbe les rythmes circadiens, entrave les habitudes de sommeil normales et entraîne une plus grande incidence de troubles digestifs et de maladies cardiaques. Le travail de poste peut aussi influer sur l'effet des médicaments. Il est aussi possible que le travail de poste soit cause d'accidents et de blessures au lieu de travail.

Stratégies correctives

La meilleure solution pour régler le problème d'hygiène et de sécurité au travail que pose le travail de poste serait de l'éliminer. Cependant, il ne s'agit pas toujours d'une solution pratique. Le travail de poste continuera certainement à être le lot d'un grand pourcentage des travailleurs canadiens.

On peut s'attaquer aux problèmes du travail de poste de deux façons :

- le niveau organisationnel qui s'y attaque principalement par le biais de la conception de calendriers de poste, d'éducation et de création de meilleures installations;
- le niveau individuel qui essaie d'aider les travailleurs à mieux dormir, à suivre un régime plus sain et à réduire le stress.

Méthodes organisationnelles

L'organisation peut adopter plusieurs méthodes pour essayer de minimiser les effets potentiellement néfastes du travail de poste. Il existe plusieurs considérations importantes.

Conception d'horaires de poste

Une bonne conception des horaires de poste est le meilleur moyen de réduire les problèmes d'hygiène et de sécurité du travail de poste. C'est aussi le meilleur moyen d'aller à la source du problème. Trouver un système de poste satisfaisant est un exercice complexe; ce sont les facteurs personnels, psychologiques, sociaux et médicaux qui dictent le choix du meilleur compromis possible étant donné le style de vie du travailleur.

1. Durée de la période de roulement. Il s'agit du nombre de jours que dure un poste avant qu'il y ait passage au poste suivant. La durée optimale de la période de roulement a fait l'objet de controverses. La période de roulement du système le plus commun est d'une semaine, mais avec cinq à sept nuits consécutives. Juste au moment où la personne commence à s'adapter à cet horaire, elle doit passer au poste suivant. Par conséquent, le corps est en état constant d'adaptation.

   Certains responsables de la conception des horaires pensent qu'on pourrait adopter une période de roulement plus longue de façon que le travailleur soit au même poste pendant deux semaines à un mois[10]. Ceci est censé permettre aux rythmes circadiens de s'adapter, ce qui prend en général au moins sept jours. Le problème ici est que le travailleur repasse à un horaire de jour normal les jours où il est libre, supprimant toute adaptation des rythmes circadiens. De plus, il s'ensuit de longues périodes d'isolement social lorsque les postes entravent les activités familiales et sociales.

   D'autres personnes[11] ont proposé un système de roulement rapide, soit un roulement tous les deux ou trois jours. On pense que ce système perturbe moins les rythmes corporels, car avec un système de changement rapide, il n'y a que quelques postes de nuit à la fois et il ne se produit pas de réadaptation des rythmes circadiens. De plus, il peut y avoir une certaine interaction sociale chaque semaine. A l'heure actuelle, ce système n'est pas beaucoup utilisé en Amérique du Nord.

   Les renseignements scientifiques dont nous disposons ne permettent pas de déterminer quelle est la durée optimale de la période de roulement. Il serait peut-être souhaitable d'utiliser des cycles plus courts que des cycles plus longs, car il est possible que les inconvénients psychologiques et sociaux des périodes de roulement plus longues soient supérieurs aux avantages physiques. Il va sans dire que les différences et les préférences individuelles jouent un rôle.

2. Sens du roulement des postes. Certaines personnes recommandent que les postes aillent du jour à l'après-midi à la nuit, car les rythmes circadiens s'adaptent plus facilement

Conception d'horaires de poste *suite*

lorsqu'o avance dans le temps[12]. La justification sous-jacente est que le système circadien humain avance aussi dans cette direction. Le sens du roulement peut aussi influer sur le nombre d'heures libres et les jours de congé. Par exemple, le travailleur passe son premier jour de congé après le poste de nuit à dormir.

3. Heure à laquelle le poste débute et finit. Ces heures peuvent influer sur la durée du sommeil. Les travailleurs qui commencent un poste très tôt le matin ont des périodes de sommeil plus courtes et sont plus fatigués avant de commencer à travailler que les personnes qui commencent leur poste plus tard au cours de la journée. Il serait souhaitable d'éviter que les postes commencent aussi tôt que 5 heures du matin. Cependant, il n'y a pas d'heure optimale de début du poste. Il faudrait tenir compte des habitudes sociales et des souhaits de la population active visée lorsqu'on fixe l'heure de début et de fin du poste. Il faut aussi songer aux transports publics. Autre point important, la sécurité des rues (crime et violence).

4. Période de repos d'au moins 24 heures après chaque série de postes de nuit. Plus le nombre de nuits consécutives de travail est élevé, plus longue devrait être la période de repos accordée, avant le prochain roulement.

5. D'autres méthodes d'organisation des horaires de travail. Par exemple, on a prolongé les journées de travail à dix ou douze heures pour essayer de réduire les effets néfastes du travail de poste par roulement. Grâce à ce système de journées de travail prolongées, le nombre de postes de nuit consécutifs est moindre et les périodes libres sont plus longues. Cependant, la fatigue supplémentaire accumulée par de longues heures de travail peut avoir des effets néfastes. La durée du poste devrait dépendre des caractéristiques physiques et mentales des fonctions à accomplir. Lorsqu'on choisit un système de poste, il faut aussi songer à l'exposition à des produits chimiques ou physiques. Un autre document du CCHST discute de l'influence que la journée de travail prolongée a sur la santé et la sécurité[13].

6. Congés. Dans la mesure du possible, offrir des congés à des moments socialement propices comme les fins de semaine.

7. Système de poste spécial. Si la demande entraîne de longues périodes de travail en heures supplémentaires, mettre sur pied un système de poste spécial.

Conception d'horaires de poste *suite*

8. Horaires de travail. Il faut donner bien à l'avance aux travailleurs de poste leurs horaires de travail, de façon qu'ils puissent planifier leurs activités avec leur famille et leurs amis. Il faut accorder autant de souplesse que possible pour les changements de poste et garder les horaires aussi simples et aussi prévisibles que possible.

Installations

Certaines installations peuvent aider le travailleur de poste à faire face à la situation.

1. Faire attention à l'environnement de travail. Par exemple, il est important, pour tous les postes, que la ventilation et l'éclairage soient bons. Il faudrait surtout s'assurer que les voies d'accès au lieu de travail et les corridors sont bien éclairés. Un bon éclairage peut rendre les travailleurs de nuit de meilleure humeur. Essayer de réduire au minimum l'isolement social en assourdissant le matériel bruyant qui empêche les travailleurs de se parler. Supprimer les obstacles visuels et ne pas laisser trop d'espace entre les postes de travail. Dans certains cas, la musique peut atténuer le silence écrasant.

2. Dans la mesure du possible, installer des salles de repos. Lorsque le travailleur de poste doit rester au travail pour assister à une réunion ou à une séance de formation, il est souhaitable d'offrir des installations de repos. Lorsque le travailleur de poste de nuit est en attente, il est souhaitable que cette personne soit bien reposée, ne soit pas fatiguée et ne s'ennuie pas.

3. Installer une bonne cafétéria de façon que les travailleurs de poste puissent suivre un régime équilibré. Les besoins nutritifs du travailleur de poste par roulement diffèrent entre les postes de jour et les autres postes à cause des rythmes circadiens.

4. Songer à créer des installations pour les activités sociales en tenant compte des besoins du travailleur de poste, car les travailleurs qui occupent un poste autre qu'un poste de jour n'ont que peu d'activités récréatives.

5. Songer au problème de l'accès à des garderies de qualité pour les enfants des travailleurs de poste. Ces mesures permettraient d'alléger le fardeau de tous les membres de la famille.

Éducation

1. Expliquer aux employés les effets éventuels que le travail de poste par roulement peut avoir sur la santé et la sécurité et ce qu'ils peuvent faire pour réduire ces effets. Les séances sur les techniques de reconnaissance et de réduction du stress sont particulièrement utiles.

Méthodes individuelles

Les personnes qui ont un travail de poste sont confrontées à de nombreux problèmes que les autres ignorent. Ces difficultés sont dues au fait que les heures des repas, du sommeil et du travail changent. Les travailleurs de poste peuvent suivre certaines lignes directrices pour faire face au travail de poste par roulement.

Lignes directrices concernant le régime et les heures des repas

1. Dans la mesure du possible, manger à des heures régulières. Il est très important que les repas soient équilibrés et variés. Lorsque les horaires de travail changent constamment, il est important de manger en famille pour assurer la stabilité. Il est possible qu'il faille changer la composition des repas familiaux de façon à répondre aux besoins du travailleur de poste.

2. Bien se détendre durant les repas et prendre le temps de digérer.

3. Fixer soigneusement l'heure des repas. Les travailleurs de l'après-midi devraient avoir leur repas principal au milieu de la journée au lieu du milieu du poste. Les travailleurs de nuit devraient manger légèrement pendant tout leur poste et prendre un petit déjeuner léger. De cette façon, ils n'auront pas trop faim quand ils dorment pendant la journée et ils n'auront que peu de problèmes de digestion.

4. Faire attention au type d'aliments consommés. Boire beaucoup d'eau et manger des doses normales de légumes, de fruits, de viande maigre, de volaille, de poisson, de produits laitiers, de céréales et de pain. Manger des crackers et des fruits au lieu de boissons pétillantes et de barres de chocolat pendant les pauses. Ne pas consommer trop de sel, de caféine ni d'alcool. Eviter les aliments gras, surtout la nuit.

5. Eviter de prendre trop de substances anti-acides, de tranquillisants et de somnifères. Pour mieux dormir, il est plus sain de surveiller ce qu'on mange et quand on mange et d'avoir recours à des méthodes de relaxation.

Sommeil

1. Dormir à heure fixe, de façon à se constituer une routine et à rendre le sommeil plus aisé durant la journée.

2. Les membres de la famille et les amis doivent connaitre les heures de sommeil et les besoins du travailleur sur ce point et les respecter. Ils devraient s'assurer que le travailleur de poste a un endroit confortable et silencieux où il peut dormir durant la journée. La climatisation, un répondeur et de bons stores installés sur les fenêtres sont quelques-uns des moyens qui peuvent améliorer le sommeil du travailleur de poste.

3. Bien se relaxer avant d'aller se coucher, de façon à mieux dormir. Utiliser des techniques de relaxation musculaire et de respiration, etc. Utiliser des images mentales pour supprimer toute pensée déplaisante. Si on ne peut toujours pas dormir après une heure, lire un livre ou écouter de la musique douce à la radio pendant quelque temps. Si on ne peut toujours pas trouver le sommeil, repousser les heures de sommeil à plus tard au cours de la journée. Limiter les engagements au cours de la journée, de façon à pouvoir faire la sieste.

Autres considérations importantes

1. Attention au conditionnement physique général et aux bonnes habitudes d'hygiène.

2. Bien se renseigner sur les effets que le travail de poste peut avoir sur la santé et la sécurité.

3. Apprendre à reconnaître et à réduire le stress grâce à un conditionnement physique, à des techniques de relaxation, etc.

4. Les loisirs sont importants.

Conclusion

Comme il mange, travaille, a des activités sociales et dort à des heures irrégulières, le travailleur de poste risque d'avoir des problèmes de santé. Ces problèmes risquent de nuire à la santé physique et psychologique. Le travailleur de poste et l'employeur doivent essayer de réduire au minimum les effets néfastes. Trouver un horaire de poste qui soit compatible aux rythmes circadiens du corps est de toute première importance. Il faut absolument obtenir la collaboration de l'employeur, du travailleur de poste et de sa famille.

RÉFÉRENCES

1. Shiftwork practices in the United States. DHEW (NIOSH) publication no. 77-148. Cincinnati, Ohio : NIOSH, 1977.

2. Colquhoun, W.P.; Rutenfranz, J. Studies of shiftwork. London : Taylor and Francis, 1980. p. 40

3. Angersbach, D.; et al. A retrospective cohort study comparing complaints and diseases in day and shift workers. International Archives of Occupational and Environmental Health. Vol. 45, no. 2 (February 1980). p. 127-140

4. Colquhoun, W.P.; Rutenfranz, J. Studies of shiftwork. London : Taylor and Francis, 1980. p. 363-379

5. Knutsson Anders; et al. Increased risk of ischaemic heart disease in shift workers. Lancet. No. 8498 (July 12, 1986). p. 89-92

6. Orth-Gomer, Kristina. Intervention on coronary risk factors by adapting a shiftwork schedule to biologic rhythmicity. Psychosomatic Medicine. Vol. 45, no. 4 (October 1983). p. 407-415

7. Jamal, Muhammad; Jamal, Saleha M. Work and non-work experiences of employees on fixed and rotating shifts : an empirical assessment. Journal of Vocational Behavior. Vol. 20 (1982). p. 282-293

8. Brown, David. Shiftwork : a survey of the sociological implications of studies of male shiftworkers. Occupational Psychology. Vol. 48 (1975). p. 231-240

9. Vander Doelen, John. Problems and approaches to shift work. Occupational Health in Ontario. Vol. 3, no. 1 (Jan. 1982). p. 37-51

10. Winget, Charles M; Huyghes, Lewis; La Dou, Joseph. Physiological effects of rotational work shifting : a review. JOM : Journal of Occupational Medicine. Vol. 20, no. 3 (Mar. 1978). p. 204-210

11. Stewart, Alison J.; Wahlqvist, Mark L. Effect of shiftwork on canteen food purchase. JOM : Journal of Occupational Medicine. Vol. 27, no. 8 (Aug. 1985). p. 552-554

12. Czeisler, Charles A.; Moore, Eda; Martin, C.; Coleman, Richard M. Rotating shiftwork schedules that disrupt sleep are improved by applying circadian principles. Science. Vol. 217 (July 30, 1982). p. 460-463

13. Stones, Ilene. Journée de travail prolongée : questions d'hygiène et de sécurité. (Document No. 6161Q.) Hamilton, Ont. : CCOHS, May 1984; edited Feb. 1987 (Draft)

Autres lectures

Carpentier, James; Cazamian, Pierre. Le travail de nuit — Effets sur la santé et la vie sociale du Travailleur. Genève : Bureau international du travail, 1978

Coleman, Richard M. Wide awake at 3:00 a.m. by choice or by chance? (Psychology Series.) New York : W.H. Freeman, 1986

Colligan, Michael J. Methodological and practical issues related to shiftwork research. JOM : Journal of Occupational Medicine. Vol. 22, no. 3 (Mar. 1980). p. 163-166

Colligan, Michael J.; Tepas, Donald I. The stress of hours of work. American Industrial Hygiene Association Journal. Vol. 47, no. 11 (Nov. 1986). p. 686-695

Ergonomic design for people at work. Vol 2. New York : Van Nostrand Reinhold, 1986. (Chapters 16-18)

Frese, Michael; Semmer, Norbert. Shiftwork, stress, and psychosomatic complaints : a comparison between workers in different shiftwork schedules, non-shiftworkers, and former shiftworkers. Ergonomics. Vol. 29, no. 1 (Jan. 1986). p. 99-114

Gordon, Nancy P.; et al. The prevalence and health impact of shiftwork. American Journal of Public Health. Vol. 76, no. 10 (Oct. 1986). p. 1225-1228

Harrington, J.M. Shift work and health : a critical review of the literature. London : University of London, 1978

Jamal, Muhammad. Shift work related to job attitudes, social participation and withdrawal behaviour : a study of nurses and industrial workers. Personnel Psychology. Vol. 34 (1981). p. 535-547

Jamal, Muhammad; Jamal, Saleha M. Work and nonwork experiences of employees on fixed and rotating shifts : an empirical assessment. Journal of Vocational Behaviour. Vol. 20 (1982). p. 282-293

Johnson, Laverne C.; et al. The twenty-four hour workday : proceedings of a symposium on variations in work-sleep schedules. (DHHS (NIOSH) Publication No. 81-127.) Cincinnati, Ohio : NIOSH (July 1981)

Moore-Ede, Martin C.; Richardson, Gary S. Medical implications of shift-work. Annual Review of Medicine. Vol. 36 (1985). p. 607-617

Rutenfranz, J.; Knauth, P.; Colquhon, W.P. Hours of work and shiftwork. Ergonomics. Vol. 19, no. 3 (1976). p. 331-340

Tasto, Donald L.; et al. Health consequences of shift work. DHEW (NIOSH) Publication No. 78-154. Cincinatti, Ohio : NIOSH, 1978

Walker, J. Human aspects of shiftwork. London : Institute of Personnel Management, 1978

Wallace, M. Shiftwork and health : proceeding of seminars, 'Overseas development in shiftwork' and 'Occupational health and peak performance' : held at La Trobe University in October 1984, at Macquarie University in November 1984 and in Adelaide in January 1985. Bundoora, Australia : Brain-Behaviour Research Institute, Department of Psychology, La Trobe University, 1985